

A influência das redes sociais no comportamento alimentar de adolescentes

The influence of social media on the eating behavior of adolescents

Thiago Rodrigues de Melo
João Vitor Braga Moresco
Cláudia Maria Barbosa Santos

RESUMO

A adolescência é uma fase marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais que influenciam diretamente o comportamento alimentar. Nesse contexto, as redes sociais passaram a exercer papel significativo na formação de hábitos, percepções corporais e escolhas alimentares dos adolescentes. O presente estudo teve como objetivo investigar a influência das redes sociais sobre o comportamento alimentar de adolescentes sob a perspectiva da nutrição comportamental. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada por meio de buscas nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Scholar, utilizando descritores relacionados a comportamento alimentar, adolescentes, redes sociais e nutrição comportamental. Foram incluídos estudos publicados entre 2015 e 2025, nos idiomas português e inglês, que abordassem a relação entre mídias digitais, alimentação e comportamento alimentar em adolescentes. Ao final do processo de seleção, sete estudos compuseram a amostra final da revisão. Os resultados evidenciaram que o uso excessivo das redes sociais está associado ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, maior preocupação com peso e imagem corporal, insatisfação corporal e maior risco de comportamentos alimentares desordenados. Observou-se ainda que fatores como marketing digital, influência de influenciadores e comparação social podem impactar negativamente a relação do adolescente com a alimentação. Em contrapartida, a nutrição comportamental mostrou-se uma abordagem relevante para a promoção de autonomia alimentar, consciência corporal e desenvolvimento de hábitos mais saudáveis. Conclui-se que as redes sociais

exercem influência multifatorial sobre o comportamento alimentar de adolescentes, tornando necessária a implementação de estratégias educativas e intervenções que promovam senso crítico e relação equilibrada com o alimento no contexto digital contemporâneo.

Palavras-chave: comportamento alimentar; adolescentes; redes sociais; nutrição comportamental; imagem corporal.

ABSTRACT

Adolescence is a period marked by physical, emotional, and social changes that directly influence eating behavior. In this context, social media has assumed a significant role in shaping adolescents' eating habits, body perception, and food choices. This study aimed to investigate the influence of social media on adolescents' eating behavior from the perspective of behavioral nutrition. This is an integrative literature review conducted through searches in the PubMed, SciELO, and Google Scholar databases using descriptors related to eating behavior, adolescents, social media, and behavioral nutrition. Studies published between 2015 and 2025 in Portuguese and English that addressed the relationship between digital media, food, and eating behavior in adolescents were included. At the end of the selection process, seven studies composed the final sample of the review. The results showed that excessive use of social media is associated with increased consumption of ultra-processed foods, greater concern with weight and body image, body dissatisfaction, and higher risk of disordered eating behaviors. Factors such as digital marketing, influencer exposure, and social comparison were also found to negatively affect adolescents' relationship with food. On the other hand, behavioral nutrition emerged as a relevant approach to promoting food autonomy, body awareness, and healthier eating habits. It is concluded that social media exerts a multifactorial influence on adolescents' eating behavior, highlighting the need for educational strategies and interventions that encourage critical thinking and a balanced relationship with food in the contemporary digital environment.

Keywords: eating behavior; adolescents; social media; behavioral nutrition; body image.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência constitui uma fase de profundas transformações físicas, cognitivas e sociais, momento em que o indivíduo busca identidade e autonomia em múltiplos aspectos de sua vida. Nesse contexto, os hábitos alimentares assumem caráter não apenas fisiológico, mas também simbólico, sendo influenciados por fatores emocionais, culturais e ambientais. A relação com o alimento passa a ser mediada por crenças, percepções sociais e influências externas, entre as quais se destacam as mídias digitais (Neufeld; Gallacher, 2022).

Nas últimas décadas, o uso de redes sociais tornou-se intensivo entre adolescentes, inserindo-os em ambientes virtuais permeados por conteúdos visuais e ideais estéticos. Esses conteúdos abrangem desde a divulgação de dietas e padrões corporais “ideais” até postagens com receitas e imagens de alimentos altamente palatáveis, muitas vezes com baixo valor nutricional. Tais estímulos têm potencial para influenciar as escolhas alimentares dos jovens, seja por meio da comparação social, do reforço de normas percebidas ou da ativação de mecanismos cerebrais relacionados à recompensa (Sina *et al.*, 2022; Filippone *et al.*, 2022).

Evidências científicas indicam que a exposição às redes sociais está associada ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, ao abandono de refeições importantes, como o café da manhã, e à redução da ingestão de frutas e vegetais entre crianças e adolescentes (Sina *et al.*, 2022). Além disso, o tempo de uso dessas plataformas apresenta relação indireta com o surgimento de *food craving*, caracterizado pelo desejo intenso e frequente por determinados alimentos, mediado pela impulsividade cognitiva, sugerindo que o conteúdo digital pode influenciar mecanismos de controle do comportamento alimentar (Filippone *et al.*, 2022).

Adicionalmente, estudos recentes apontam que a exposição a conteúdos de *junk food*, termo utilizado para designar alimentos de baixo valor nutricional e alta densidade calórica, nas redes sociais pode afetar o humor e os desejos alimentares, influenciando escolhas alimentares subsequentes (Zeeni *et al.*, 2024). Diante desse

cenário, observa-se que o ambiente digital exerce papel relevante na modulação do comportamento alimentar, ultrapassando a dimensão puramente nutricional e envolvendo aspectos psicológicos e sociais complexos.

Nesse contexto, a nutrição comportamental surge como uma abordagem pertinente para a compreensão dessas relações, ao considerar fatores cognitivos, emocionais e contextuais que influenciam a forma como o indivíduo se relaciona com o alimento. Essa perspectiva permite compreender por que determinados estímulos midiáticos impactam de maneira distinta os adolescentes, evidenciando a necessidade de análises mais integradas do fenômeno (Schaefer; Magnuson, 2014).

Apesar do crescente número de estudos sobre o tema, ainda há necessidade de compreender de forma integrada como as redes sociais influenciam o comportamento alimentar de adolescentes sob a ótica da nutrição comportamental. Nesse sentido, o presente estudo tem como objetivo investigar essa relação, analisando os tipos de conteúdo alimentar presentes nas plataformas digitais, os mecanismos psicológicos envolvidos e possíveis estratégias para minimizar os efeitos negativos no público adolescente.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Adolescência e comportamento alimentar

A adolescência é um período de transição marcado por mudanças físicas, cognitivas e psicossociais que alteram necessidades nutricionais, preferências e rotinas de alimentação. O estirão puberal, a remodelação corporal e o aumento de demanda energética ocorrem sob forte regulação hormonal, o que impacta apetite e seleção de alimentos (Soliman *et al.*, 2022; Norris *et al.*, 2022). Esses processos tornam a alimentação mais sensível a fatores ambientais e sociais, pois o jovem amplia sua autonomia, passa mais tempo fora de casa e decide com mais liberdade o que comer (Daly *et al.*, 2022).

Determinantes do comer na adolescência são múltiplos e interagem em níveis individual, interpessoal, comunitário e macroambiental. Revisões recentes classificam como centrais o paladar, o preço, a conveniência, o acesso e a crescente independência do adolescente, com influência adicional de normas sociais e marketing (Daly *et al.*, 2022; Vidal *et al.*, 2024). Esse quadro ajuda a explicar maior

consumo de ultraprocessados, lanches rápidos e bebidas açucaradas em muitos contextos, especialmente quando o ambiente oferece disponibilidade e estímulos constantes (Sina *et al.*, 2022).

A família permanece como referência para práticas alimentares e repertórios culinários, porém sua influência se transforma. Revisões mostram que estilos parentais, regras, oferta em casa e modelagem de comportamentos modulam conhecimento, atitudes e práticas dos adolescentes, com maior vulnerabilidade em contextos de menor renda ou longas jornadas de trabalho dos responsáveis (Liu *et al.*, 2021). Em paralelo, a influência de pares ganha força: amigos e colegas podem reforçar escolhas alimentares de alta densidade energética, mas também podem favorecer comportamentos saudáveis quando normas grupais assim valorizam (Rageliené, 2020).

No plano psicológico, fatores como satisfação/insatisfação corporal, autoestima, sintomas depressivos e impulsividade cognitiva se associam a padrões alimentares e risco de comportamentos disfuncionais. Sínteses apontam maior probabilidade de atitudes alimentares inadequadas diante de maior insatisfação corporal e sintomas emocionais, sobretudo em meninas, o que demanda abordagens preventivas sensíveis ao gênero e ao contexto (Suarez-Albor *et al.*, 2022). Essas associações tendem a se intensificar em ambientes com forte ênfase estética e comparação social.

Evidências brasileiras e latino-americanas reforçam que padrões alimentares de adolescentes se relacionam a variáveis socioeconômicas, estilo de vida e estado nutricional. Estudos em SciELO descrevem combinações frequentes de ultraprocessados e baixa ingestão de frutas e hortaliças, apontando a necessidade de intervenções que considerem o território, a escola e a família (Neta *et al.*, 2021). Há também relatos de maior vulnerabilidade a práticas de risco quando normas midiáticas e de pares favorecem idealizações corporais (Bittar, 2020).

Do ponto de vista biológico, nutrição inadequada na adolescência pode alterar tempo e padrão do desenvolvimento puberal, com consequências para composição corporal e saúde futura. Revisões destacam a inter-relação entre balanço energético, hormônios do crescimento e puberdade, indicando que déficits ou excessos podem repercutir em altura final, massa magra e marcadores cardiometabólicos (Soliman *et al.*, 2022). Esse pano de fundo biológico interage com

fatores psicossociais e ambientais, compondo o cenário complexo do comportamento alimentar nessa fase.

Em síntese, o comportamento alimentar do adolescente resulta da combinação entre mudanças biológicas e o ecossistema social no qual está inserido. Família, pares, escola, mercado e mídias formam um campo de forças que pode tanto ampliar a autonomia alimentar saudável quanto acentuar escolhas de risco. Nos próximos tópicos, serão discutidos especificamente os estímulos digitais e de redes sociais e, adiante, como a nutrição comportamental oferece uma lente útil para compreender e intervir nesse processo (Daly et al., 2022; Vidal et al., 2024).

2.2 Redes sociais e influência digital sobre hábitos alimentares

As redes sociais tornaram-se um dos principais ambientes de interação social entre adolescentes, exercendo influência direta sobre a construção de identidade, comportamento e estilo de vida. A presença constante em plataformas como Instagram, TikTok e YouTube faz com que jovens sejam expostos a uma grande variedade de conteúdos relacionados à alimentação, corpo e saúde. Essa exposição contínua tem o potencial de afetar percepções, atitudes e decisões alimentares, tanto de forma positiva quanto negativa (Sina *et al.*, 2022; Zeeni *et al.*, 2024).

Entre os efeitos positivos, as redes sociais podem atuar como instrumentos de promoção de saúde, ao possibilitar a disseminação de informações nutricionais e a criação de comunidades de apoio a hábitos saudáveis. Conteúdos educativos, perfis de profissionais da área da saúde e campanhas de conscientização sobre alimentação equilibrada e consumo consciente podem contribuir para a formação de comportamentos alimentares mais adequados (Coates *et al.*, 2019; Chen *et al.*, 2020). No entanto, é importante ressaltar que a qualidade e a veracidade dessas informações variam consideravelmente, e a ausência de uma curadoria científica adequada pode transformar o ambiente digital em um espaço de desinformação (Chen et al., 2020).

Em contrapartida, os efeitos negativos do uso intenso das redes sociais têm sido amplamente discutidos. Estudos mostram que a exposição frequente a imagens de corpos idealizados e conteúdos que enfatizam padrões estéticos inatingíveis está associada à insatisfação corporal, ao aumento da comparação social e a

comportamentos alimentares de risco, como dietas restritivas e comer emocional (Holland; Tiggemann, 2016; Burns; Crumly; Spangler, 2022). Além disso, vídeos e publicações que destacam alimentos ultraprocessados, lanches rápidos e receitas hipercalóricas, muitas vezes apresentados de maneira estética e prazerosa, estimulam o consumo impulsivo e reduzem a percepção crítica sobre a qualidade nutricional dos alimentos (Harris *et al.*, 2022; Zhang *et al.*, 2023).

Os algoritmos de recomendação das plataformas digitais intensificam esses efeitos ao personalizar o conteúdo exibido conforme o histórico de interações do usuário. Assim, quanto mais um adolescente consome vídeos sobre dietas, corpo ou comida, mais conteúdos semelhantes são sugeridos, criando uma espécie de “ciclo de reforço” comportamental (Goldhammer; Duchek; Wolf, 2023). Essa dinâmica pode contribuir para a distorção da percepção corporal, o aumento da insatisfação e a adoção de hábitos alimentares inadequados (Goldhammer; Duchek; Wolf, 2023).

Outro ponto relevante é o papel dos influenciadores digitais, que exercem grande impacto sobre as atitudes alimentares e a imagem corporal de seus seguidores. Muitos influenciadores apresentam estilos de vida baseados em dietas da moda ou promovem produtos alimentares sem respaldo científico. Adolescentes, por se encontrarem em fase de formação de identidade e senso crítico, são mais suscetíveis a essas mensagens e tendem a associar o corpo e o sucesso social ao tipo de alimentação exibido (Pedrão *et al.*, 2021; Chen *et al.*, 2022). Essa influência, somada ao apelo visual e emocional das publicações, torna as redes sociais um poderoso agente de modelagem comportamental (Pedrão *et al.*, 2021).

Estudos brasileiros reforçam que o consumo de mídias digitais afeta as práticas alimentares dos jovens, muitas vezes substituindo refeições estruturadas por lanches rápidos e ocasionando uma relação mais ansiosa e imediatista com o alimento (Bittar, 2020; Machado *et al.*, 2022). Em contrapartida, projetos de educação nutricional mediados por redes sociais têm demonstrado bons resultados quando apresentam uma linguagem acessível e visual atrativo, indicando que o uso responsável das mídias pode se tornar uma ferramenta de promoção de saúde (Menezes; Silva, 2021).

Portanto, as redes sociais exercem influência significativa sobre os hábitos alimentares dos adolescentes, moldando percepções de corpo, preferências alimentares e até padrões de comportamento. Essa influência, embora inevitável no

contexto contemporâneo, pode ser mediada por estratégias educativas e pela promoção da literacia midiática, para que os adolescentes desenvolvam senso crítico diante das informações e imagens que consomem diariamente (Sina *et al.*, 2022; Zeeni *et al.*, 2024).

2.3 Nutrição comportamental: fundamentos e aplicação

A nutrição comportamental é uma abordagem contemporânea que busca compreender os múltiplos fatores que influenciam o comportamento alimentar, indo além do aspecto biológico e prescritivo da nutrição tradicional. Essa vertente propõe que o ato de comer seja analisado de forma integrada, considerando dimensões fisiológicas, psicológicas, emocionais, sociais e ambientais (Alvarenga *et al.*, 2019; Vieira; Silva, 2021). Assim, a nutrição comportamental tem como propósito promover uma relação mais consciente, equilibrada e prazerosa com a alimentação, sem focar apenas em calorias ou restrições, mas na forma como o indivíduo se relaciona com o alimento (Alvarenga *et al.*, 2019).

Entre os pilares dessa abordagem, destacam-se o comer intuitivo (*intuitive eating*), o comer com atenção plena (*mindful eating*) e a autonomia alimentar. O comer intuitivo, conceito originalmente proposto por Tribole e Resch (1995), estimula o reconhecimento dos sinais internos de fome e saciedade, priorizando o respeito às necessidades fisiológicas e emocionais do corpo, sem julgamentos ou dietas rígidas (Tribole; Resch, 1995).

Já o comer com atenção plena, fundamentado nas práticas de *mindfulness*, envolve a plena consciência do ato de comer, saboreando, observando e sentindo o alimento, o que auxilia na redução da alimentação automática e do comer emocional (Machado *et al.*, 2021; Cunha; Toral, 2020).

A aplicação desses conceitos tem mostrado resultados positivos em diferentes contextos clínicos e populacionais. Pesquisas indicam que a prática do *mindful eating* contribui para a diminuição da compulsão alimentar, melhora da percepção corporal e maior satisfação com o corpo (Albers; Warren, 2022; Kemp *et al.*, 2021). Da mesma forma, estudos demonstram que o comer intuitivo está associado a menores níveis de transtornos alimentares e à melhoria do bem-estar

psicológico, representando um caminho mais sustentável para a reeducação alimentar (Martins *et al.*, 2020; Schaefer; Magnuson, 2022).

Na adolescência, a aplicação dos princípios da nutrição comportamental é especialmente relevante. Essa fase é marcada pela construção da identidade e pela vulnerabilidade às pressões sociais e midiáticas, que podem gerar comportamentos alimentares inadequados. Intervenções baseadas nessa abordagem têm mostrado benefícios na promoção da autoaceitação, na diminuição da restrição alimentar e na construção de uma relação mais positiva com o corpo e com a comida (Andrade; Fonseca; Alvarenga, 2022; Polivy; Herman, 2020).

Outro aspecto fundamental da nutrição comportamental é o entendimento de que a alimentação é influenciada por emoções, crenças, cultura e ambiente. Comer não é apenas nutrir-se biologicamente, mas um ato social e afetivo. Por isso, o nutricionista comportamental atua não apenas prescrevendo, mas escutando, acolhendo e educando o paciente para reconhecer seus próprios padrões alimentares e ressignificá-los. Essa abordagem exige empatia, comunicação não violenta e respeito à individualidade de cada sujeito (Costa; Alvarenga, 2021).

No Brasil, o movimento da nutrição comportamental tem ganhado destaque nos últimos anos, com crescente produção científica e adoção em práticas clínicas e educacionais. A obra *Nutrição Comportamental*, organizada por Alvarenga e colaboradores (2019), consolidou o conceito no país e impulsionou uma nova geração de profissionais interessados em promover uma alimentação mais intuitiva, gentil e autônoma (Alvarenga *et al.*, 2019).

Em síntese, a nutrição comportamental propõe uma mudança de paradigma no cuidado nutricional: em vez de focar exclusivamente no que comer, busca compreender por que e como comemos. Essa perspectiva amplia as possibilidades de intervenção, fortalecendo o papel do nutricionista como agente de promoção de saúde integral e qualidade de vida (Vieira; Silva, 2021; Alvarenga *et al.*, 2019).

2.4 Conexão entre redes sociais e nutrição comportamental

A relação entre redes sociais e comportamento alimentar de adolescentes deve ser analisada de forma integrada com os princípios da nutrição comportamental, uma vez que ambas envolvem dimensões psicológicas, sociais e

emocionais do comer. As plataformas digitais não apenas informam, mas também moldam percepções, crenças e atitudes em torno da alimentação e da imagem corporal, atuando como um espaço simbólico de comparação e validação social (Holland; Tiggemann, 2016; Zeeni *et al.*, 2024).

Do ponto de vista comportamental, o ambiente digital favorece estímulos constantes e de alta recompensa, como vídeos de receitas extremamente palatáveis, “mukbangs”, “what I eat in a day” e dietas da moda, que despertam respostas emocionais imediatas relacionadas ao prazer, à curiosidade e à identificação. Esses conteúdos tendem a estimular o comer hedônico, em que o ato de se alimentar é guiado por sensações e impulsos, não pela fome fisiológica, podendo contribuir para episódios de comer emocional ou descontrole alimentar (Filippone *et al.*, 2022; Zhang *et al.*, 2023).

Nesse cenário, a nutrição comportamental oferece uma abordagem que busca restabelecer a conexão entre o indivíduo e seus sinais internos, fortalecendo o comer intuitivo e consciente. A prática do *mindful eating*, por exemplo, ajuda o adolescente a identificar gatilhos emocionais, reconhecer quando a fome é física ou emocional e desenvolver uma relação mais equilibrada com o alimento, reduzindo a influência de estímulos externos como propagandas e comparações sociais (Cunha; Toral, 2020; Albers; Warren, 2022).

Além disso, a comparação corporal mediada pelas redes sociais pode prejudicar a percepção de imagem e a aceitação do próprio corpo, levando à insatisfação e ao comportamento alimentar restritivo (Burns; Crumly; Spengler, 2022). A nutrição comportamental, ao contrário das abordagens dietéticas tradicionais, valoriza a autoaceitação corporal e o respeito aos diferentes tamanhos e formas corporais, princípios fundamentais para a prevenção de transtornos alimentares e da compulsão alimentar (Andrade; Fonseca; Alvarenga, 2022; Schaefer; Magnuson, 2022).

Outra contribuição importante da nutrição comportamental é o fortalecimento da autonomia alimentar. Em um contexto em que adolescentes são constantemente bombardeados por informações contraditórias sobre o que comer e o que evitar, desenvolver senso crítico e autoconhecimento torna-se essencial. Essa autonomia, baseada em escolhas conscientes e sustentáveis, é vista como uma forma de

resistência à cultura da dieta e à lógica de validação social típica das redes (Vieira; Silva, 2021; Pedrão *et al.*, 2021).

Pesquisas recentes indicam que intervenções educativas baseadas em princípios da nutrição comportamental, quando aplicadas em ambiente digital, podem reduzir a influência de conteúdos alimentares nocivos e melhorar a relação dos jovens com a comida. Estratégias como o uso de perfis educativos, campanhas de alimentação intuitiva e vídeos curtos sobre atenção plena mostraram resultados positivos na promoção de hábitos mais saudáveis e na diminuição do comer automático (Menezes; Silva, 2021; Chen *et al.*, 2020).

Em síntese, a interseção entre redes sociais e nutrição comportamental revela tanto desafios quanto oportunidades. As mídias digitais podem perpetuar padrões alimentares inadequados e idealizações corporais, mas também podem ser utilizadas como ferramentas de educação alimentar e emocional, desde que baseadas em evidências científicas e linguagem acessível. Assim, compreender essa conexão é fundamental para desenvolver estratégias de intervenção mais empáticas, humanas e eficazes na promoção da saúde de adolescentes no mundo digital.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que possibilita reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre determinado tema, permitindo uma compreensão mais ampla do conhecimento científico disponível. A revisão foi conduzida com o objetivo de analisar evidências científicas acerca da influência das redes sociais no comportamento alimentar de adolescentes.

A busca dos artigos foi realizada em bases de dados científicas amplamente utilizadas na área da saúde, sendo elas *PubMed (Public Medical Literature Analysis and Retrieval System Online)*, *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *Google Scholar* e *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS)*. Para a estratégia de busca foram utilizados descritores em português e inglês. Em inglês, os descritores foram “*social media*”, “*eating behavior*”, “*adolescents*”, “*food choices*” e “*body image*”, combinados entre si por meio do operador booleano AND, com o objetivo de ampliar a sensibilidade da busca e localizar estudos relevantes.

Foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão para a seleção dos estudos. Foram incluídos artigos originais publicados entre os anos de 2021 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, que abordassem a influência das redes sociais no comportamento alimentar de adolescentes. Foram excluídos artigos duplicados, revisões de literatura, editoriais, estudos que não abordavam diretamente o tema proposto e pesquisas realizadas com populações diferentes da faixa etária de adolescentes.

O processo de seleção dos estudos foi conduzido conforme as recomendações do protocolo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Inicialmente, foram identificados 205 registros nas bases de dados selecionadas. Após a remoção de duplicatas, permaneceram 176 estudos para análise de títulos e resumos, dos quais 132 foram excluídos. Posteriormente, 44 artigos foram avaliados na íntegra, sendo 37 excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade. Ao final, 7 estudos foram incluídos na revisão integrativa.

Posteriormente, os artigos selecionados foram analisados na íntegra, sendo excluídos aqueles que não apresentavam relação direta com a influência das redes sociais no comportamento alimentar de adolescentes ou que não abordavam aspectos relacionados à nutrição comportamental, imagem corporal ou comportamentos alimentares desordenados.

Ao final do processo de seleção, foram incluídos sete estudos científicos que atenderam aos critérios definidos e compuseram a amostra final desta revisão integrativa. Os estudos selecionados foram organizados em tabela contendo informações referentes aos autores, ano de publicação, tipo de estudo, amostra, objetivos e principais resultados, possibilitando a síntese e análise das evidências científicas relacionadas à influência das redes sociais sobre o comportamento alimentar de adolescentes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão integrativa evidenciam que as redes sociais exercem influência significativa sobre o comportamento alimentar de adolescentes, atuando como importante fator ambiental na formação de hábitos alimentares e na

construção da percepção corporal. O uso crescente dessas plataformas digitais amplia a exposição a conteúdos relacionados à alimentação, estilo de vida e padrões estéticos, os quais podem impactar diretamente as escolhas alimentares desse público (Sina *et al.*, 2022; López-Gil *et al.*, 2024).

Nesse contexto, a literatura aponta que a interação social nas redes digitais desempenha papel relevante na formação de normas alimentares. Um dos principais fatores identificados refere-se à influência do marketing digital de alimentos. A presença constante de publicidade de produtos ultraprocessados nas redes sociais tem sido associada ao aumento da preferência e da intenção de consumo desses alimentos entre adolescentes. Esse tipo de conteúdo, frequentemente divulgado por influenciadores digitais, favorece a adoção de padrões alimentares menos saudáveis, estimula escolhas impulsivas e reforça comportamentos guiados por estímulos externos, e não pelos sinais fisiológicos de fome e saciedade (Kelly *et al.*, 2021). Além disso, o estudo de Amalia *et al.* (2023) evidenciou que não apenas o conteúdo acessado, mas também a intensidade do uso das redes sociais pode impactar a alimentação dos adolescentes. Os resultados indicaram que o uso prolongado dessas plataformas está relacionado ao aumento do consumo de alimentos de baixa qualidade nutricional e à irregularidade nos padrões alimentares. Esses achados sugerem que o ambiente digital pode contribuir para a desorganização do comportamento alimentar, favorecendo refeições desestruturadas, alimentação automática e menor atenção às escolhas alimentares (Amalia *et al.*, 2023). Outro aspecto amplamente discutido refere-se ao risco de desenvolvimento de transtornos alimentares. Adolescentes mais expostos e influenciados pelos conteúdos digitais tendem a apresentar maior frequência de atitudes de risco, como restrição alimentar, insatisfação corporal e preocupação excessiva com peso e aparência física (Kappes *et al.*, 2025). Tais comportamentos merecem atenção por estarem associados ao surgimento de quadros alimentares desordenados, sofrimento psicológico e piora da autoestima (Kappes *et al.*, 2025).

Adicionalmente, embora alguns estudos não tenham identificado diferenças estatisticamente significativas entre autoexposição nas redes sociais e sexo dos participantes, adolescentes do sexo feminino tendem a apresentar maior suscetibilidade aos efeitos das mídias sociais, especialmente no que se refere à alimentação e à aparência corporal (Sousa; Franzoi; Morais, 2022). Esse cenário

pode ser explicado pela maior pressão social historicamente direcionada às mulheres em relação a ideais de magreza e padrões estéticos, o que favorece comparações corporais frequentes e maior insatisfação com a própria imagem (Sousa; Franzoi; Morais, 2022).

Além disso, o estudo de Ganson *et al.* (2023) identificou que maior tempo de tela e maior uso de redes sociais estão associados a comportamentos de mudança de peso entre adolescentes, como tentativas de emagrecer, ganhar peso e realizar dietas. A pesquisa, conduzida com mais de 12 mil participantes de seis países, demonstrou que diferentes plataformas digitais podem influenciar atitudes relacionadas ao peso corporal. Esses achados sugerem que a exposição frequente ao ambiente virtual pode reforçar padrões estéticos e aumentar a preocupação corporal, contribuindo para comportamentos alimentares inadequados nessa faixa etária (Ganson *et al.*, 2023).

De forma complementar, López-Gil *et al.* (2024) evidenciaram que o uso excessivo e a dependência de redes sociais estão associados a maior risco de comportamentos alimentares desordenados entre adolescentes. Os resultados indicaram que maior tempo de exposição às plataformas digitais esteve relacionado à preocupação excessiva com peso e imagem corporal, além de práticas alimentares inadequadas. Esses achados reforçam que a influência das redes sociais ultrapassa o entretenimento, podendo impactar negativamente aspectos emocionais e comportamentais ligados à alimentação (López-Gil *et al.*, 2024).

Quadro 1 – Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa

Autor/Ano	Tipo de estudo	Amostra	Objetivo	Principais resultados
Sousa, Franzoi e Morais 2022	Estudo descritivo transversal	303 adolescentes de uma escola pública de ensino médio, do Distrito Federal	Analisar a influência das mídias sociais no comportamento alimentar de adolescentes.	Associações entre o sexo do participante e o tipo de conteúdo acessado foram evidenciadas, sendo que meninas são mais influenciadas.
Kelly <i>et al.</i> , 2021	Estudo experimental	369 adolescentes	Avaliar o efeito da publicidade de alimentos nas redes sociais	A exposição ao marketing digital aumentou a preferência e a intenção de consumo de

Autor/Ano	Tipo de estudo	Amostra	Objetivo	Principais resultados
				alimentos ultraprocessados.
Amalia <i>et al.</i> , 2023	Estudo transversal	187 estudantes	Avaliar associação entre uso de redes sociais e comportamento alimentar	O uso excessivo de redes sociais foi associado a hábitos alimentares inadequados entre adolescentes.
Kappes <i>et al.</i> , 2025	Estudo transversal	110 adolescentes	Analisar a influência das mídias sociais no comportamento alimentar de estudantes do ensino médio	Conclui-se que as mídias sociais podem influenciar no risco para o desenvolvimento de TAs, especialmente entre o sexo feminino e aqueles com sobrepeso.
Ganson <i>et al.</i> (2023)	Estudo transversal multicêntrico	12.031 adolescentes de seis países	Investigar associações entre tempo de tela, uso de redes sociais e comportamentos de mudança de peso	Maior tempo de tela e uso de redes sociais estiveram associados a tentativas de emagrecer, ganhar peso e realizar dietas.
López-Gil, 2023	Estudo transversal	Adolescentes espanhóis	Avaliar associação entre uso de redes sociais e risco de transtornos alimentares	Maior tempo de uso de redes sociais foi associado a maior probabilidade de comportamentos alimentares desordenados e maior preocupação com peso e imagem corporal.
Mohsenpour <i>et al.</i> , 2023	Estudo transversal	970 adolescentes e jovens	Avaliar associação entre dependência de redes sociais e comportamento alimentar	O presente estudo mostrou principalmente, que o vício em mídias sociais está associado a comportamentos alimentares disfuncionais por meio da preocupação com a imagem corporal em adolescentes e adultos jovens.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa permitiu compreender que as redes sociais exercem influência significativa sobre o comportamento alimentar de adolescentes, afetando não apenas escolhas alimentares, mas também aspectos emocionais, psicológicos e relacionados à percepção corporal. Os estudos analisados demonstraram que a exposição frequente a conteúdos digitais relacionados à alimentação, estética e estilo de vida pode favorecer hábitos alimentares inadequados, maior consumo de alimentos ultraprocessados, insatisfação corporal e comportamentos alimentares de risco.

Observou-se que fatores como marketing digital, influência de influenciadores, comparação social e exposição constante a padrões estéticos idealizados desempenham papel importante na construção do comportamento alimentar dos adolescentes. Além disso, verificou-se que o uso excessivo das redes sociais está associado ao aumento da preocupação com peso e imagem corporal, podendo contribuir para episódios de comer emocional, restrição alimentar e desenvolvimento de transtornos alimentares.

Nesse contexto, a nutrição comportamental mostrou-se uma abordagem relevante para a compreensão desses fenômenos, ao considerar fatores emocionais, cognitivos e ambientais envolvidos na relação do indivíduo com o alimento. Estratégias como *mindful eating*, comer intuitivo e fortalecimento da autonomia alimentar podem auxiliar adolescentes a desenvolver uma relação mais equilibrada e consciente com a alimentação, reduzindo a influência negativa dos estímulos externos presentes no ambiente digital.

Apesar dos impactos negativos identificados, as redes sociais também apresentam potencial para atuação positiva na promoção da saúde, desde que utilizadas de forma responsável e baseadas em evidências científicas. A disseminação de conteúdos educativos e o incentivo ao pensamento crítico podem contribuir para maior conscientização alimentar e melhor relação com o corpo e com a comida.

Por fim, destaca-se a necessidade de novos estudos que aprofundem a relação entre redes sociais, comportamento alimentar e saúde mental em adolescentes, especialmente diante das constantes transformações do ambiente

digital. Também se faz importante o desenvolvimento de estratégias educativas e intervenções multiprofissionais voltadas à promoção da saúde física e emocional desse público, considerando a complexidade dos fatores envolvidos no comportamento alimentar contemporâneo. Dessa forma, compreender a influência das redes sociais sobre o comportamento alimentar torna-se fundamental para a promoção de estratégias de cuidado mais humanizadas, críticas e eficazes voltadas à saúde do adolescente contemporâneo.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA, M. S. et al. **Nutrição comportamental**. 2. ed. Barueri: Manole, 2019.

DALY, A. N. et al. Considerations for health and food choice in adolescents. **Nutrients**, v. 14, n. 2, 2022. DOI: 10.3390/nu14020436.

GANSON, K. T. et al. Social media use, screen time, and weight modification behaviors among adolescents from six countries. **International Journal of Eating Disorders**, v. 56, n. 5, p. 1023-1034, 2023. DOI: 10.1002/eat.23933.

KELLY, B. et al. Social media food marketing and adolescents' food preferences: an experimental study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 7, 2021. DOI: 10.3390/ijerph18073555.

LIU, K. S. N. et al. How does the family influence adolescent eating habits? A systematic review. **Nutrients**, v. 13, n. 11, 2021. DOI: 10.3390/nu13113954.

LÓPEZ-GIL, J. F. et al. Are the use and addiction to social networks associated with disordered eating among adolescents? Findings from the EHDLA study. **International Journal of Mental Health and Addiction**, v. 22, 2024. DOI: 10.1007/s11469-023-01081-3.

MOHSENPOUR, M. et al. Social media addiction and eating behaviors among adolescents and young adults: the mediating role of body image. **Scientific Reports**, v. 13, 2023. DOI: 10.1038/s41598-023-30056-3.

NEUFELD, L. M. et al. Food choice in transition: adolescent autonomy, agency, and the food environment. **The Lancet**, v. 399, n. 10320, p. 185-197, 2022. DOI: 10.1016/S0140-6736(21)02678-X.

NETA, A. C. P. A. et al. Padrões alimentares de adolescentes e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, supl. 2, p. 3839-3851, 2021. DOI: 10.1590/1413-81232021269.2.01072020.

NORRIS, S. A. et al. Nutrition in adolescent growth and development. **The Lancet**, v. 399, n. 10320, p. 172-184, 2022. DOI: 10.1016/S0140-6736(21)01590-7.

RAGELIENĖ, T. The influence of peers' and siblings' on children's and adolescents' healthy eating behaviour: a systematic literature review. **Nutrients**, v. 12, n. 6, 2020. DOI: 10.3390/nu12061697.

SCHAEFER, J. T.; MAGNUSON, A. B. A review of interventions that promote eating by internal cues. **Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics**, v. 114, n. 5, p. 734-760, 2014. DOI: 10.1016/j.jand.2013.12.024.

SINA, E. et al. Social media and children's and adolescents' diets: a systematic review. **Nutrition Reviews**, v. 80, n. 8, p. 1714-1734, 2022. DOI: 10.1093/nutrit/nuab122.

SUAREZ-ALBOR, C. L. et al. Factors associated with eating disorders in adolescents: a systematic review. **International Journal of Adolescence and Youth**, v. 27, n. 1, 2022. DOI: 10.1080/02673843.2022.2107588.

VIDAL, R. et al. Correlates of eating behaviors in adolescence: a qualitative review. **Appetite**, v. 194, 2024. DOI: 10.1016/j.appet.2023.107119.

ZEENI, N. et al. Exposure to junk food content on social media and food-related behaviors among adolescents. **Nutrients**, v. 16, n. 2, 2024. DOI: 10.3390/nu16020256.

KAPPES, A. et al. Influência das mídias sociais no comportamento alimentar de estudantes do ensino médio de uma escola pública. **Contribuciones a las Ciencias Sociales**, v. 18, n. 6, p. e18409, 2025. DOI: 10.55905/revconv.18n.6-015.

BITTAR, C.; SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, n. 1, p. 291-308, 2020. DOI: 10.4322/2526-8910.ctoAR1920.

SOLIMAN, A. et al. Nutritional interventions during adolescence and their possible effects. **Acta Bio Medica: Atenei Parmensis**, v. 93, n. 1, p. e2022087, 2022. DOI: 10.23750/abm.v93i1.12836.